Recovery Kernel

Bibliothèque d'activités de réunion

50 activités pour énergiser, s'ancrer, créer du lien et remplacer — à utiliser lors des réunions Kernel.

Pourquoi la réunion doit être déplacée

Le cerveau n'apprend pas bien assis immobile sur une chaise pendant 90 minutes. Ce n'est pas une opinion — c'est la neuroscience. Le mouvement augmente le BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau), qui est le mécanisme principal de la neuroplasticité. Une nouvelle interaction sociale libère de l'ocytocine. L'activité physique partagée produit une co-régulation — le système nerveux d'une personne calme peut littéralement déréguler le système nerveux d'une personne anxieuse lorsqu'ils sont proches.

Les réunions des AA restent immobiles et parlent. La réunion Kernel bouge. Non pas parce que le mouvement est amusant (même si c'est souvent le cas), mais parce que le cerveau évolue plus rapidement dans un corps qui est actif, co-régulé et qui expérimente une légère nouveauté. Chaque activité de cette bibliothèque est choisie car elle produit un effet neurochimique documenté — activation de la dopamine, de l'ocytocine, des endorphines, du GABA, réduction du cortisol ou augmentation du tonus vagal.

Utiliser une activité par réunion — lors de la Phase 3 (la Session de Protocole) ou lors des transitions entre les phases. Adapter l'activité à l'énergie de la salle : une salle pleine de Guerriers a besoin de quelque chose avec des enjeux et du mouvement ; une salle pleine d'Anxieux a besoin de quelque chose de rythmique et peu de pression. Le facilitateur lit la salle et choisit. Ce sont des outils, pas un programme.

Type d'activité	Idéal pour	Ce qu'il produit neurochimiquement
Activités du guerrier	Énergie élevée, compétitif, besoin d'enjeux	Pic de dopamine, adrénaline, testostérone ; Les guerriers se sentent vivants et engagés
Activités de l'anxieux	Rythmique, apaisant, basé sur la précision	Activation du GABA, réponse parasympathique, oxytocine par la connexion
Les deux (universel)	Salles mixtes, premières rencontres, énergie incertaine	Activation équilibrée ; accessible à tous les types
Activités d'ancrage	Moments de débordement, transition, après un	Activation du nerf vague, réduction du cortisol, réinitialisation du système nerveux

	partage intense	
Activités de connexion	Difficultés d'isolement, récupération précoce, reconstruire la confiance	Oxytocine, reconnaissance sociale, activation des neurones miroirs

Catégorie 1

Haute Énergie — Activités de Guerrier

Intensité, compétition, enjeux, nouveauté — pour les pièces qui ont besoin de s'éveiller

Jumping Jacks Countdown · 3–5 min · Tout espace · Énergie : □ Élevée

Tout le groupe fait des sauts de grenouille ensemble — mais compte à rebours de 30, pas de 30 en montant. Quand vous atteignez zéro, tout le monde se fige et dit un mot sur ce qu'il ressent.

COMMENT LE FAIRE : Tout le monde se lève. Le facilitateur dit : « Nous allons faire 30 sauts de jumping jacks. Comptez ensemble à rebours. Quand nous arrivons à zéro, arrêtez-vous et dites un mot — à voix haute, pour vous-même, peu importe. » Comptez ensemble. Arrêtez-vous. Passez rapidement : un mot chacun.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'effort physique partagé produit une neurochimie synchronisée au sein du groupe. Le compte à rebours crée une légère urgence (dopamine). Le gel et le mot activent la conscience de soi immédiatement après le mouvement, lorsque le cortisol est en train de changer.

Chaises Musicales — Édition Récupération · 8–10 min · Espace de plancher ouvert nécessaire · Énergie : □ Élevée

Des chaises musicales classiques, mais quand la musique s'arrête et que quelqu'un est éliminé, il ne reste pas sur la touche — il répond à une question à la place.

COMMENT LE FAIRE : Installer des chaises en cercle (un de moins que le nombre de personnes). Mettre de la musique. Marcher/danser autour des chaises. Quand la musique s'arrête, tout le monde trouve une place. La personne qui reste debout répond à une question du facilitateur ('Nommez quelque chose qui vous a procuré une vraie joie cette semaine' / 'Quelle est la chose dont vous êtes fier aujourd'hui ?') — puis rejoint le jeu. Personne ne quitte réellement le cercle.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le mouvement compétitif libère de la dopamine. Le moment où l'on se lève pour répondre enlève la sécurité du silence — mais dans un contexte ludique et à faible enjeu. Le partage est associé au plaisir plutôt qu'à la thérapie. Personne n'est éliminé, donc il n'y a pas de honte.

La Course de Tours · 5 min · Couloir ou extérieur préféré · Énergie : □ Élevée

Tout le monde court une fois autour du bâtiment ou le long du couloir et revient. Le premier de retour choisit le sujet du protocole pour la prochaine réunion.

COMMENT LE FAIRE : Levez-vous. Allez dehors ou dans le couloir. Courez une fois autour du pâté de maisons ou dans le couloir. Le premier qui revient choisit le protocole de la semaine prochaine dans une courte liste. Tout le monde marche ensemble après.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Un effort cardiovasculaire aigu libère des endorphines

et du BDNF en quelques minutes. L'enjeu (choisir le sujet de la semaine prochaine) active l'anticipation de dopamine sans aucune pression réelle. La promenade de retour ensemble est une décompression et une co-régulation naturelles.

Le Défi Pompes · 3–4 min · Tout espace · Énergie : □ Élevée

Le groupe fait des pompes ensemble — mais chaque personne appelle son propre numéro. Pas de compétition pour savoir qui en fait le plus. Compétition pour savoir qui se présente et fait SON numéro.

COMMENT Y JOUER : Tout le monde trouve de l'espace au sol. Chaque personne dit son numéro à voix haute (de 1 à 50, quel que soit le nombre réel pour elle aujourd'hui). Au signal, tout le monde fait son numéro. Quand vous avez terminé, vous vous levez. Vous encouragez celui ou celle qui continue. La dernière personne debout reçoit une ovation.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le défi auto-déclaré enlève la honte de la limitation physique tout en maintenant l'enjeu. Encourager la personne qui continue libère de l'ocytocine et renforce la cohésion de groupe. Les applaudissements activent le circuit de récompense sociale sans que personne n'ait besoin de partager quoi que ce soit verbalement.

Le Lancer de Noms · 5 min · Espace en cercle · Énergie : □ Moyen-Élevé

Debout en cercle, lance un ballon (ou un papier froissé) à quelqu'un tout en disant son nom. Ajoutez des niveaux au fur et à mesure que le jeu progresse.

COMMENT Y JOUER : Formez un cercle. Le facilitateur commence : il dit le nom de quelqu'un et lance l'objet. Cette personne attrape, dit un autre nom, et lance. Tour 1 : noms seulement. Tour 2 : ajoutez un mot sur cette personne en lançant ('Marcus — stable'). Tour 3 : ajoutez leur type ('Sofia — Anxieuse'). Gardez un rythme rapide. Si vous le faites tomber ? Tout le monde fait cinq sauts et recommence.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Apprendre des noms active les circuits de mémoire sociale. Ajouter le mot positif construit l'étiquetage identitaire par la reconnaissance sociale — l'un des mécanismes de renforcement les plus puissants pour la formation d'une nouvelle identité. La conséquence du saut rend les erreurs amusantes plutôt que honteuses.

Deux vérités un frisson · 10 min · Assis ou debout · Énergie : □ Moyen

Le classique deux vérités un mensonge — mais le mensonge est remplacé par un frisson moderne que vous VOULEZ mais que vous n'avez pas encore.

COMMENT Y JOUER : Chaque personne dit trois choses : deux faits vrais sur elle-même, et un Modern Thrill qu'elle veut essayer mais qu'elle n'a pas encore fait. Le groupe devine lequel est le « désir ». La personne révèle — puis doit dire POURQUOI elle veut ce frisson.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Active le circuit de dopamine de l'anticipation grâce à la divulgation du « désir ». Le jeu de devinettes de groupe crée un léger engagement social sans pression. La question du « pourquoi » fait souvent émerger exactement ce que la substance fournissait — dans un contexte ludique et non thérapeutique.

Le Tournoi de Poignée de Main · 8 min · Espace ouvert · Énergie : □ Élevée

Tout le monde invente une poignée de main à deux personnes en 60 secondes. Ensuite, vous trouvez quelqu'un de nouveau et vous combinez les poignées de main. Répétez jusqu'à ce que le groupe ait une poignée de main combinée ridicule.

COMMENT Y JOUER : Formez des paires. Vous avez 60 secondes pour inventer une poignée de main avec un partenaire (cela peut inclure des tapes de poing, des claques, des pirouettes, tout). Ensuite, chaque paire trouve une autre paire — combinez les poignées de main d'une manière ou d'une autre. Continuez à combiner jusqu'à ce que tout le groupe ait essayé de faire une chaîne de poignées de main ridicule. Ça va s'effondrer. Ce n'est pas grave.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Une nouvelle coordination physique avec une autre personne active simultanément les neurones miroirs et les circuits proprioceptifs. L'échec inévitable produit un rire sincère — ce qui fait monter les endorphines. Le toucher (même un bref contact consensuel de main) active l'ocytocine. Cela fonctionne sur les personnes qui ne peuvent pas parler de leurs sentiments mais qui peuvent rire.

Catégorie 2

Ancrage — Activités anti-anxiété

Rythme, précision, calme, co-régulation — pour les pièces qui ont besoin de se stabiliser

La Synchronisation Respiratoire · 3–4 min · Assis(e), n'importe quel espace · Énergie : □ Faible

Le groupe entier respire ensemble — en synchronisation — pendant quatre cycles. Ensuite, chaque personne dit un mot.

COMMENT LE FAIRE : Tout le monde assis. Le facilitateur mène : « Inspirez sur quatre temps — retenez sur quatre — expirez sur six. » Faites quatre cycles ensemble en silence. Après la dernière expiration, on fait le tour de la pièce : un mot. Aucune explication n'est nécessaire.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : La respiration synchronisée entre humains produit une co-régulation au niveau physiologique — et non métaphoriquement. La respiration dominée par l'expiration active le nerf vague en moins de 60 secondes. Le mot « après » capture l'état que le corps vient de créer, renforçant la conscience de ce que signifie réellement le calme.

Marche lente · 5–7 min · Tout espace avec de la place pour bouger · Énergie : □ Faible

Tout le groupe marche aussi lentement que possible dans la pièce. Quand le facilitateur dit « arrêtez », tout le monde s'arrête et remarque ce qu'il ressent.

COMMENT LE FAIRE : Tout le monde se lève. « Marchez aussi lentement que possible sans vous arrêter. Pas de paroles. Bougez simplement. » Réglez un minuteur pour 3 à 4 minutes. Appelez périodiquement « freeze » — 10 secondes d'immobilité totale. Puis continuez. Terminez en demandant : « Un mot pour votre corps en ce moment. »

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Un mouvement lent et délibéré engage le système cérébelleux-vestibulaire d'une manière que le mouvement rapide ne le fait pas — il développe la conscience proprioceptive et atténue la réponse d'hypervigilance. Les moments de gel apprennent au système nerveux que l'immobilité est sûre plutôt que menaçante.

Le Bourdonnement · 3 min · Tout espace, toute position · Énergie : □ Faible

Le groupe entier fredonne ensemble — n'importe quelle note, juste fredonne. Changez de notes. Trouvez des harmonies. Ressentez la vibration.

COMMENT LE FAIRE : Assis ou debout. « Nous allons fredonner. N'importe quelle note. Juste fredonner. » Commencez à fredonner. Les autres se joignent. Laissez le groupe trouver différentes notes. Laissez les harmonies se produire accidentellement. Après 2 minutes : « À trois, tout le monde s'arrête au même moment. » Silence. « Remarquez cela. »

POURQUOI CELA FONCTIONNE : Le bourdonnement active directement le nerf vague par la vibration du larynx et du pharynx. Ceci est documenté cliniquement — pas métaphorique. Le bourdonnement de groupe produit également un lien social par résonance partagée. Le silence soudain qui suit crée un moment de calme profond que la plupart des personnes en rétablissement n'ont jamais expérimenté délibérément.

Mouvement Miroir · 5 min · Binômes, espace pour se tenir debout · Énergie : Faible-Moyenne

Les paires se tiennent face à face. L'un mène des mouvements lents — l'autre reflète. Inversez après 90 secondes. Pas de mots.

COMMENT LE FAIRE : Formez des paires. Facez-vous. Pierre-feuille-ciseaux pour décider qui mène en premier. Le leader fait des mouvements lents et délibérés — bras, tête, corps. Le miroir doit suivre aussi précisément que possible. Pas de paroles. Après 90 secondes : changez sans interruption. Après 3 minutes : reposez-vous. Demandez : « Qu'avez-vous remarqué ? »

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Les neurones miroirs s'activent pendant l'imitation intentionnelle d'une manière que le simple fait de regarder passivement ne permet pas. Diriger exige une concentration qui calme la rumination. Suivre exige de céder le contrôle — une pratique spécifique pour les individus hypervigilants qui ont du mal à faire confiance. Le contact visuel prolongé augmente également l'ocytocine.

Le Jeu du Clap · 4 min · Cercle debout · Énergie : Moyen

Un claquement voyage autour du cercle — passé de personne en personne — gagnant en vitesse jusqu'à ce qu'il se brise. Puis reconstruisez-le.

COMMENT LE FAIRE : Cercle debout. Le facilitateur commence par un claquement de mains et se tourne pour le passer à la personne suivante. Cette personne le reçoit et le passe à son tour. Accélérez. Quand ça casse (quelqu'un manque le rythme), tout le monde rit, on recommence, on reconstruit à un rythme plus lent. Essayez de battre la vitesse précédente du groupe.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'entraînement rythmique — se synchroniser sur un rythme de groupe — est l'un des mécanismes de co-régulation humaine les plus anciens. Les cercles de tambour à travers les cultures utilisent ce mécanisme exact. La boucle d'échec et de reconstruction normalise l'imperfection dans un contexte ludique. La vitesse crée une anticipation de dopamine sans pression compétitive.

Secouer · 2 min · Tout espace · Énergie : Faible-Moyenne

Secouer tout le corps — mains, bras, jambes, tout le corps — pendant 90 secondes. Puis immobilité complète pendant 30 secondes.

COMMENT LE FAIRE : « Levez-vous. Nous allons trembler pendant 90 secondes — mains, bras, épaules, hanches, jambes, tout. Comme un chien qui secoue l'eau. » Faites jouer de la musique rythmée. Tremblez. À 90 secondes : « Arrêtez. Complètement immobile. Remarquez ce que ressent votre corps en ce moment même. » 30 secondes de silence.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le secouement somatique décharge les tensions accumulées des muscles — c'est le mécanisme autour duquel le thérapeute

traumatique Peter Levine a construit toute son approche. Les mammifères tremblent après qu'une menace est passée ; les humains ne le font souvent pas, ce qui piège l'activation physiologique. Ceci est une version de 2 minutes de cette décharge. Le calme qui suit est ressenti comme un soulagement profond.

Catégorie 3

Activités de connexion

Reconstruire le circuit social — pour les salles travaillant sur l'isolement et la confiance

Promenade des noms à l'aveugle · 8 min · Espace ouvert · Énergie : □ Moyen

Yeux fermés, on marche lentement dans la pièce — quand vous touchez la main de quelqu'un, devinez qui c'est au toucher seul.

COMMENT Y JOUER : Tout le monde ferme les yeux (ou regarde par terre). Les mains légèrement étendues. Marchez lentement. Quand les mains se rencontrent, tenez pendant 3 secondes, essayez de deviner qui c'est. Révélez. Continuez de bouger. Faites cela pendant 5 minutes. Terminez en demandant : « Quelqu'un vous a-t-il surpris ? »

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le toucher sans identification visuelle active la voie oxytocinergique tactile. Le jeu de devinettes introduit une vulnérabilité ludique. Les personnes ayant des difficultés avec le contact visuel direct peuvent participer pleinement. La surprise de la mauvaise identification produit souvent un rire sincère — qui est en soi un événement de co-régulation.

Le Tour des Compliments · 8–10 min · Cercle · Énergie : □ Moyen

Une personne est assise au centre. Le groupe a 60 secondes pour dire une chose vraie qu'ils ont remarquée à propos de cette personne. Pas de conseils. Pas de questions. Juste des observations.

COMMENT PROCÉDER : Un bénévole (ou on alterne) s'assoit sur la chaise centrale. Le chronomètre démarre. N'importe qui dans le cercle extérieur peut faire une observation vraie et spécifique : « J'ai remarqué que tu maintiens toujours le contact visuel. » « Tu ris quand les choses deviennent réelles. » Rien de générique, rien de consultatif. Après 60 secondes, la personne au centre dit un mot pour décrire ce que ça a fait. La personne suivante.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Un feedback social positif spécifique active les mêmes circuits dopaminergiques que les substances — mais sans développement de tolérance. Entendre son nom et des observations spécifiques sur soi est l'une des interventions de rétablissement les plus puissantes qui ne coûte rien. La règle interdisant les conseils ou les questions le maintient sûr pour les personnes qui craignent d'être évaluées.

Téléphone — Édition Récupération · 8–10 min · Assis en ligne ou en cercle · Énergie : □ Faible

Téléphone classique, mais la phrase transmise le long de la ligne est toujours une affirmation du Kernel.

COMMENT Y JOUER : Asseyez-vous en ligne ou en cercle. Le facilitateur murmure

une phrase Kernel à la première personne (ex. : 'Votre cerveau n'était jamais cassé — il fonctionnait sans les bonnes informations'). Passez-la ensuite. La dernière personne dit à voix haute ce qu'elle a entendu. Comparez avec l'original. Rejouez avec une phrase différente.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : La distorsion inévitable du message est le mécanisme thérapeutique — elle montre comment le sens change en transit, ce qui est une démonstration directe de la manière dont notre cerveau peut déformer notre propre récit personnel. Rire de la version déformée désamorce la honte liée au message original. L'affirmation passe quand même, même imparfaitement.

Le Nœud · 10 min · Cercle debout, idéal pour 8 à 15 personnes · Énergie : □ Moyen-Élevé

Tout le monde tend la main vers le centre, attrape deux mains différentes, puis le groupe se démêle sans lâcher prise.

COMMENT LE FAIRE : Formez un cercle debout, épaule contre épaule. Tout le monde tend les deux mains vers le centre et attrape les mains de deux personnes différentes (pas la personne à côté de vous, pas les deux mains de la même personne). Maintenant, démêlez-vous en un cercle sans lâcher prise. Vous pouvez relâcher votre prise et pivoter, mais vous ne pouvez pas lâcher. Cela prend 5 à 8 minutes. Ça fonctionne presque toujours.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : La résolution de problèmes physique partagée produit de la dopamine grâce à l'accomplissement et de l'ocytocine grâce à la coopération physique. L'arc de la frustration puis de la résolution reflète la récupération elle-même. Des personnes qui ne se toucheraient jamais volontairement finissent par être physiquement emmêlées pendant 8 minutes — ce qui constitue un événement de co-régulation qu'elles en aient conscience ou non.

Travail parallèle · 15–20 min · Tout espace avec des tables · Énergie : □ Faible

Chacun fait sa propre activité créative — dessiner, écrire, colorier — dans un silence complet, ensemble.

COMMENT LE FAIRE : Préparer du papier et des stylos/crayons de couleur. « Pendant les 15 prochaines minutes, faites quelque chose. Dessinez, écrivez, gribouillez, peu importe. Aucun partage n'est requis. Nous travaillons simplement près les uns des autres. » Faire jouer de la musique ambiante doucement. À la fin : toute personne qui le souhaite peut montrer ce qu'elle a fait. Aucune explication n'est requise.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le jeu parallèle — effectuer des tâches individuelles à proximité d'autrui — est le mécanisme par lequel la confiance sociale se reconstruit chez les personnes ayant des schémas d'isolement sévères. Il reproduit les conditions du jeu d'enfant avant que la performance sociale ne devienne nécessaire. L'absence d'exigence de partage élimine la menace évaluative. Être simplement près d'autres humains tout en faisant quelque chose est souvent le premier pas.

La chute de confiance — Modernisé · 5 min · Pour des paires avec assez d'espace · Énergie : □ Moyen

Au lieu de tomber en arrière — tenez-vous dos à dos avec un partenaire, penchez-vous l'un contre l'autre pour trouver le point d'équilibre où personne ne se soutient seul.

COMMENT LE FAIRE : Formez des paires, de taille approximativement similaire. Tenez-vous dos à dos. Penchez-vous lentement en arrière jusqu'à trouver le point où vous vous appuyez tous les deux sur l'autre de manière égale. Trouvez l'équilibre. Maintenant, essayez lentement de vous asseoir ensemble sans lâcher — sans tomber. (C'est très difficile et cela finit presque toujours en rires.)

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'interdépendance physique active les mêmes circuits neuronaux qui animent la confiance sociale — le corps ne fait pas la distinction entre la métaphore et la réalité. L'expérience du besoin physique d'une autre personne, même brièvement, crée une mémoire somatique de ce que représente le soutien mutuel. Les échecs fréquents et les rires sont thérapeutiques, ce n'est pas un signe que l'activité n'a pas fonctionné.

Catégorie 4

Activités d'activation cérébrale

La nouveauté, la résolution de problèmes, la créativité — réveillent le cortex préfrontal

Les 30 Cercles · 5–7 min · Assis(e), papier nécessaire · Énergie : □ Moyen

Donnez à tout le monde une feuille avec 30 cercles vides. 3 minutes pour en transformer le plus grand nombre possible en choses reconnaissables. Ensuite, partagez le plus inattendu.

COMMENT LE FAIRE : Imprimez ou dessinez 30 petits cercles sur une page. « Vous avez 3 minutes. Transformez autant de cercles que possible en quelque chose de reconnaissable — une horloge, un œil, une planète, une pizza, n'importe quoi. Allez. » Après 3 minutes : « Trouvez la personne à côté de vous. Montrez-lui votre cercle le plus inattendu. Dites-lui pourquoi vous l'avez dessiné. »

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Les exercices de pensée divergente augmentent la dopamine grâce à la génération de nouveauté. Le partage bref avec une seule personne (et non avec tout le groupe) réduit l'anxiété tout en renforçant la connexion sociale. Cet exercice a été développé par IDEO pour la résolution de problèmes créatifs ; il fonctionne dans le cadre du rétablissement car il démontre que le même cerveau qui a généré une pensée addictive peut générer de la créativité — c'est le même moteur.

Le Jeu des Contraires · 5 min · Cercle debout · Énergie : □ Moyen

Le facilitateur donne une instruction — le groupe fait l'inverse. Touchez votre tête = touchez vos pieds. Asseyez-vous = levez-vous. Le cerveau doit surpasser la réponse automatique.

COMMENT Y JOUER : « Tout ce que je dis — faites l'inverse. Touchez votre tête. » Tout le monde doit toucher les pieds. « Sautez. » Tout le monde s'assoit. « Dites votre nom à voix haute. » Tout le monde murmure le nom de quelqu'un d'autre. Augmentez progressivement la vitesse. Quand quelqu'un le fait correctement (suit l'instruction), le groupe crie « Changement ! » et maintenant suivre l'instruction est correct — jusqu'à un autre « Changement ! ».

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le contrôle inhibiteur — la capacité de passer outre les réponses automatiques — est spécifiquement endommagé par la dépendance et est spécifiquement reconstruit par ce type d'exercice. Le cortex préfrontal est nécessaire pour supprimer activement la réponse habituelle et en générer une nouvelle. C'est littéralement pratiquer le chemin neuronal qui prévient la rechute. Aussi : c'est chaotique et hilarant.

Colonne narrative · 10 min · Cercle assis · Énergie : □ Moyen

Construisons une histoire ensemble, une phrase à la fois, en utilisant une structure fixe. Le résultat est toujours absurde et toujours personnel.

COMMENT Y JOUER : Le facilitateur commence : « Il était une fois, il y avait une personne qui… » — la personne suivante : « Chaque jour, ils… » — la suivante : «

Jusqu'un jour... » — la suivante : « À cause de cela... » — répéter « À cause de cela » 3 fois — puis : « Jusqu'à finalement... » — puis : « Et depuis ce jour... » Gardez un rythme rapide. Une phrase chacun. Ne pas planifier à l'avance. La règle : oui, et — ne jamais contredire ou bloquer.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le récit collaboratif active le réseau du mode par défaut (l'imagination) tout en exigeant une réactivité sociale en temps réel. La règle du « oui, et » est spécifiquement thérapeutique pour les personnes dont le système nerveux est entraîné à anticiper la menace et à bloquer — c'est la pratique de l'ouverture dans un contexte totalement sans enjeu. L'absurdité partagée produit un rire sincère.

Qu'est-ce qui est différent · 3 min · En binômes · Énergie : Faible-Moyenne

Les paires s'observent pendant 30 secondes. Une personne se retourne et change 3 choses à son apparence. Le partenaire devine ce qui a changé.

COMMENT PROCÉDER : Formez des paires. 30 secondes : étudiez votre partenaire. Une personne se détourne et change 3 choses subtiles (dérentrer une chemise, changer la main qui tient un sac, remonter une manche). Retournez. Le partenaire a 60 secondes pour trouver les 3 changements. Changez de rôle.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'attention visuelle active portée à une autre personne est l'une des expériences les plus rares de la vie moderne — en particulier pour les personnes ayant des schémas d'isolement. L'acte délibéré d'étudier une autre personne avec une intention positive active le réseau d'attention sociale et produit une réponse à l'ocytocine de faible niveau. Les enjeux du jeu créent un engagement sans pression.

La Machine d'Impro · 8 min · Espace debout · Énergie : Moyen-Élevé

Une personne commence à faire un mouvement et un son répétitifs. Les autres se joignent un par un, ajoutant leur propre élément. Le groupe devient une « machine » interconnectée.

COMMENT L'EXÉCUTER : La Personne 1 se lève, commence un mouvement et un son répétitifs (pompage du bras vers le haut et vers le bas en disant 'chk chk chk'). La Personne 2 se joint physiquement et ajoute un mouvement et un son différents qui interagissent. Chaque personne se joint jusqu'à ce que tout le monde fasse partie d'une machine interconnectée. Laissez-le durer 30 secondes. Ensuite : le facilitateur appelle 'ralenti' — la machine ralentit. 'Accélérer' — la machine accélère. 'Arrêt' — tout le monde se fige.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : La synchronisation physique et vocale dans un contexte créatif produit le plus haut niveau de co-régulation sociale disponible sans musique réelle. La métaphore de la machine est également directement Kernel-résonante : le groupe est devenu un système, et chaque partie affecte toutes les autres parties. Ceci est ressenti expérientiellement sans avoir besoin d'être expliqué.

Zip Zap Zop · 5 min · Cercle debout · Énergie : Moyen

L'énergie circule autour du cercle — Zip (sur le côté), Zap (à travers le cercle), Zop (à n'importe qui) — avec un contact visuel et un pointage. Augmenter la vitesse.

COMMENT Y JOUER : Cercle debout. Le facilitateur commence : il pointe quelqu'un en disant « Zip. » Cette personne passe à la personne à côté d'elle en disant « Zap. » Cette personne passe à n'importe qui de l'autre côté du cercle en disant « Zop. » Retour à « Zip » — mais maintenant cela peut aller dans n'importe quelle direction. Quand quelqu'un hésite ou dit le mauvais mot : il fait 10 sauts et se rejoint. Accélérez continuellement.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le changement rapide d'attention sous une légère pression temporelle est un entraînement spécifique du cortex préfrontal. L'exercice exige de suivre plusieurs personnes simultanément, de prédire l'intention sociale et de supprimer la mauvaise réponse — toutes des compétences de fonction exécutive endommagées par la dépendance. La pénalité physique pour les erreurs est brève, amusante, et active le groupe plutôt que de faire honte à l'individu.

Catégorie 5

Activités de remplacement dopaminergique

Activités qui activent directement les circuits de récompense — le vrai

Le Défi de l'Eau Froide · 3 min · Nécessite un évier ou un bol de glace · Énergie : □ Élevée

Eau glacée sur le visage ou les poignets — le réflexe de plongée active le nerf vague en moins de 30 secondes. Le groupe le fait ensemble.

COMMENT FAIRE : Remplir un bol d'eau froide (de la glace si disponible). Ou courir jusqu'au lavabo de la salle de bain. Le facilitateur commence : le visage dans le bol pendant 15 secondes, ou les poignets sous l'eau froide pendant 60 secondes. Tout le monde qui le souhaite essaie. Sans pression. Après : un mot pour décrire ce que ressent votre corps.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le réflexe de plongée mammalien est l'un des activateurs parasympathiques les plus rapides disponibles sans médicaments. Le rythme cardiaque diminue de manière mesurable en 30 secondes. Pour les Guerriers, le choc froid fournit également le coup de fouet d'intensité que leur système dopaminergique désire — sans substances. Ceci provient directement du Protocole 01 (Triage d'urgence) — vécu par le groupe comme une pratique plutôt qu'une intervention de crise.

Le Circuit de la Célébration · 3 min · Tout espace · Énergie : □ Élevée

Chaque personne fait son mouvement de célébration personnel — ce qu'elle fait quand quelque chose de génial arrive — et l'apprend à la personne à côté d'elle.

COMMENT PROCÉDER : « Pensez à votre célébration — la chose que vous faites quand vous gagnez, quand quelque chose va bien. Votre vraie chose. » Accordez 30 secondes. Ensuite, chaque personne fait la sienne pendant que le groupe regarde. Puis : enseignez à la personne à côté de vous. Terminez en faisant que tout le monde fasse sa propre célébration simultanément au compte de trois.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Agir physiquement la célébration — même sans un accomplissement spécifique — active le système dopaminergique par le corps. Sourire et célébrer produit l'état neurochimique associé à l'accomplissement, et pas seulement l'inverse. Partager le moment de célébration personnel est également une auto-divulgation vulnérable qui renforce la cohésion de groupe.

Course contre le mur · 3 min · Tout espace avec des murs · Énergie : □ Élevée

Le facilitateur annonce une catégorie — tout le monde se précipite pour toucher quelque chose dans la pièce qui correspond. La dernière personne qui y arrive ajoute un point à son compte. Cinq tours.

COMMENT LE FAIRE : « Course pour toucher quelque chose de ROUGE. » Tout le

monde sprinte. Dernière personne arrivée : +1. « Course pour toucher quelque chose de plus vieux que vous. » « Course pour toucher quelqu'un qui est sobre depuis plus d'une semaine. » « Course pour toucher quelque chose qui vous fait vous sentir calme. » Cinq tours. La personne avec le plus petit compte gagne — mais le prix est de choisir la phrase d'ouverture de la semaine suivante à partir du Kernel.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : De courtes rafales d'activité physique explosive stimulent la dopamine grâce au cycle anticipation-action-récompense qui reflète l'usage de substances — mais dans un contexte soutenu et socialement connecté. Les variations de catégories passent du purement physique au émotionnellement pertinent (toucher quelque chose qui vous calme) — entraînant le lien entre l'état physique et la conscience émotionnelle.

Le Meilleur Résultat Personnel · 5 min · Tout espace · Énergie: □ Moyen-Élevé

Chaque personne se fixe un micro-défi qu'elle peut accomplir en 60 secondes — et essaie de battre son propre record.

COMMENT LE FAIRE : 'Donnez-vous 60 secondes. Choisissez quelque chose que vous pouvez réellement améliorer dans cette pièce maintenant — rester en équilibre sur un pied, dire l'alphabet à l'envers, faire le plus de squats contre le mur possible, se souvenir du nom de tout le monde dans l'ordre. Choisissez votre chose. Vous avez 60 secondes pour établir votre record personnel. Puis essayez de le battre.' Deux manches.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'auto-compétition (vs. la compétition de groupe) élimine la honte sociale tout en maintenant les enjeux stimulants de la dopamine du défi. Le « meilleur record personnel » est un concept de récupération — ne pas rivaliser avec les autres, mais avec vos propres limitations antérieures. La structure en deux manches garantit une chance de s'améliorer, ce qui crée le pic de dopamine de l'accomplissement.

Yoga du rire — Une minute · 1–2 min · Toute position · Énergie : □ Moyen

Rire forcé pendant une minute entière. Cela devient un rire réel. Il le fait toujours.

COMMENT LE FAIRE : « Nous allons rire pendant une minute. Faites semblant si vous devez — mais continuez. » Le facilitateur commence à rire (sincèrement ou de manière performative). Les autres se joignent. Maintenez pendant 60 secondes. Terminez par 10 secondes de silence.

POURQUOI CELA FONCTIONNE : Le cerveau ne peut pas faire la distinction entre un rire réel et un rire forcé au niveau physiologique. Les deux produisent une libération d'endorphines. Les deux réduisent le cortisol. Les deux activent le circuit de liaison sociale. Ceci est documenté dans la littérature de recherche sur le yoga du rire. Le groupe passe presque toujours de l'artificiel au sincère en 20 à 30 secondes — et le moment de rire collectivement de manière sincère est l'un des événements de co-régulation naturelle les plus puissants disponibles.

Catégorie 6

Activités de plein air et de mouvement

Quand vous avez de la place — faites la réunion dehors

La Marche Silencieuse · 15 min · Espace extérieur · Énergie : □ Faible

Le groupe marche ensemble dans un silence complet pendant 10 minutes. Ensuite, chaque personne partage une chose qu'elle a remarquée.

COMMENT LE FAIRE : Marcher ensemble à l'extérieur — pas de conversation, pas de téléphones. Le facilitateur donne une direction générale. Marcher. Après 10 minutes, s'arrêter. Chaque personne : une chose qu'elle a remarquée qu'elle n'aurait pas remarquée si elle avait parlé. Marcher retour.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'attention dirigée vers l'environnement sensoriel — le mécanisme de la pleine conscience — réduit la rumination spécifiquement parce que le cerveau ne peut pas traiter simultanément les détails sensoriels externes et le récit interne. La marche produit également du BDNF et une légère libération d'endorphines. Le partage à la fin crée une connexion sociale grâce à une expérience perceptive partagée plutôt qu'à une souffrance partagée.

Le Sprint du Guerrier · 5 min · Tout espace extérieur · Énergie : □ Élevée

Trois sprints à fond avec récupération entre les deux. C'est tout. Pas de distance. Pas de temps. Courez juste aussi vite que vous pouvez, trois fois.

COMMENT LE FAIRE : Trouvez un espace ouvert — un parking, un terrain, un couloir si l'extérieur n'est pas disponible. Trois sprints : « Au signal, courez aussi vite que possible jusqu'à ce que je dise stop. » Sprint de 15 secondes. Marchez en arrière. Répétez trois fois. Après le troisième : mains sur les genoux, respirez, puis levez-vous et remarquez la sensation.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Le sprint à fond est l'un des mécanismes de délivrance de dopamine les plus efficaces disponibles sans substances. Le pic de BDNF provenant d'une courte accélération intense est mesurable en 20 minutes. Pour les Warriors en particulier, l'expérience du corps fonctionnant à pleine capacité est l'approximation la plus proche du "high" qu'ils recherchaient — et elle génère la même chimie interne.

Terre nue · 5 min · Herbe ou sol naturel · Énergie : □ Faible

Enlevez vos chaussures et tenez-vous sur l'herbe ou un sol naturel pendant 5 minutes. Silence complet. Puis un mot.

COMMENT LE FAIRE : Si accessible : enlever les chaussures. Se tenir sur l'herbe ou la terre. Pas de parole pendant 4 minutes. Le facilitateur, doucement : 'Remarquez la température. Remarquez la texture. Remarquez votre poids sur le sol.' Après 4 minutes : un mot.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : L'Earthing (contact cutané direct avec la terre naturelle) a des effets documentés sur le cortisol et les marqueurs inflammatoires dans des études cliniques. Que ce soit ce mécanisme qui soit le principal ou que l'immobilité forcée et l'attention aux sensations soient l'ingrédient actif, l'effet est réel. Pour les personnes en rétablissement en milieu urbain sans accès à la nature, il s'agit souvent d'une expérience sensorielle véritablement nouvelle.

La course de groupe · 20–30 min · Tout espace extérieur · Énergie : □ Élevée

La réunion EST la course. Tout le monde court ensemble pendant 20 à 30 minutes à un rythme de conversation. Le point de situation a lieu en mouvement.

COMMENT LE FAIRE : Évitez complètement la réunion en intérieur. Rendez-vous dehors. Courez ensemble à un rythme où vous pouvez parler. Le facilitateur dirige le rituel d'introduction en courant. La discussion sur le protocole se fait en mouvement. Concluez par un tour de piste marché en silence. Rentrez pour de l'eau et la conclusion.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE : Courir en parlant produit un état d'activation physiologique modérée lors de la connexion sociale qui reflète exactement les conditions dans lesquelles les humains ont évolué pour créer des liens — chasser, migrer, se déplacer ensemble. Le mouvement rythmique bilatéral active également un traitement adjacent à l'EMDR qui peut réduire la charge émotionnelle de sujets difficiles. De nombreux participants signalent avoir partagé en courant des choses qu'ils ne pouvaient pas partager assis.

Référence rapide

Associer l'activité à la pièce

Sentir l'énergie, choisir en conséquence

Si la pièce donne cette impression...	Utilisez l'une de ces activités
Plat, déconnecté, des gens fixant leurs téléphones	Compte à rebours des sauts → Lancer de noms → Circuit de célébration
Tendu, anxieux, trop de cortisol dans l'air	Synchronisation de la respiration → Secouer → Marche lente
Nouveau groupe, les gens ne se connaissent pas	Deux vérités un frisson → Ce qui est différent → Téléphone
L'isolement est au cœur des préoccupations.	Travail parallèle → Tour de compliments → Marche des noms à l'aveugle
Guerriers qui doivent bouger avant de pouvoir penser	Course par tours → Sprint de guerrier → Défi de pompes
Les personnes anxieuses qui ont besoin de rythme avant de pouvoir parler	Passer le Clap → Hum → Mirror Movement
Tout le monde a besoin de rire et c'était trop lourd	Yoga du rire → Tournoi de poignée de main → Le Nœud
Le cortex préfrontal a besoin d'être réveillé après une session intense	Jeu opposé → Zip Zap Zop → 30 Cercles
Le groupe doit ressentir ce que représente réellement la rétablissement.	Défi de l'eau froide → Course vers le mur → Meilleur temps personnel
Vous avez de l'espace extérieur et beau temps	La course de groupe ou la marche silencieuse — déplacer la réunion entièrement à l'extérieur
Seulement cinq minutes disponibles entre les phases	Secouer son corps (2 min) ou Yoga du rire (1 min) ou Synchronisation de la respiration (3 min)
Première rencontre — personne ne connaît encore le format	Name Toss (apprendre à se connaître) → Breath Sync (s'ancrer) → Story Spine (pour le plaisir)

La Règle d'Or des Activités de Réunion

L'activité n'est pas le point. L'état neurochimique qu'elle produit est le point. Un Guerrier qui fait le tour du bâtiment et qui discute du Protocole 10 (Architecture Dopaminergique) comprendra la dopamine différemment — expérientiellement,

pas seulement intellectuellement — de celui qui s'assoit et lit à ce sujet. Un Anxieux qui fredonne avec le groupe pendant trois minutes et qui discute du Protocole 16 (Isolation) reconnaîtra son propre système nerveux dans la description du protocole dans une manière qu'ils ne peuvent pas déduire du texte seul.

Chaque activité de cette bibliothèque est choisie car elle produit un état documenté — activation de la dopamine, de l'ocytocine, du GABA, réduction du cortisol, BDNF, tonus vagal. L'activité enseigne le protocole par le corps avant que le protocole ne l'enseigne par l'esprit. Lorsque les deux se produisent dans la même séance, l'apprentissage est durable.